KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

Pilates nach der Geburt

Hebammenpraxis JANINE POSCH

Kurs in 6 Einheiten á 75 Min.
ab der ärztlichen Nachuntersuchung

Fr 15.01.2027, 8.45 Uhr - Fr 26.02.2027, 10.00 Uhr

Pilates Postnatal ist ein sanftes und super effektives Pilatestraining, das genau auf deine Bedürfnisse nach der Schwangerschaft eingeht und darauf angepasst ist. Die Rückenmuskulatur wird trainiert, die Körperhaltung verbessert und der Beckenboden wieder gestärkt.

nächster Kurs:
09.04. - 14.05.27 von 8.45 - 10 Uhr

Weitere Infos, Angebote und Termine unter:
www.pilatesfuermamas.de
www.janinehebamme.de

Ort
Hebammenpraxis Janine Posch, Bahnhofstraße 41b, 84524 Neuötting

Mitveranstalter
Hebammenpraxis Janine Posch

Referentin
Kathrin Maier

Kosten
90€

Anmeldung
unter maierkathrin@gmx.net, oder 0173/5414439 (WhatsApp), oder www.pilatesfuermamas.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-10-26 11:41:10

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de